**Ход урока**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | план урока | мин | содержание | Методические указания | |
| 1 | ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Построение  Рапорт  Приветствие  Задачи урока  Измерение пульса в спокойном состоянии | 5 | Преподаватель  По команде измеряют пульс 70-80 у\м. | Проверить наличия спорт. формы | |
|  | **Подготовительная часть** | 15 |  | |  |
|  | Медленный бег  Бег с заданием  Беговые упражнения |  | В колонну по одному, дистанция 1м, по заданию изменять график бега  упражнения студенты выполняют поточно, в две колонны по правой стороне зала, по левой- восстанавливают дыхание | | Следить за внешними признаками состояния здоровья |
|  | **Основная часть**  Комплекс общеразвивающих упражнений №4  (развитие силовой выносливости)  **Работа на высокой перекладине (подтягивание)**  Хват «замок»  хват «на себя»  широкий хват «за голову до плеч» | 70 | Выполняют задание четко по счет, синхронно  выполняют упражнение в парах по 4 раза, по одному по 8 раз | | следить за дыханием  следить за самочувствием, дыханием |
|  | **Многоскоки**  прыжки на двух ногах вперед  **Перескоки**  прыжки с одной ноги на другую |  | Группы, по 10 человек, по сигналу выполняют многоскоки 5-6 раз  выполняют перескоки по сигналу 5-6 раз | | Следить за приземлением, напоминать о т\б при приземлении  следить за техникой выполнения |
|  | **Измерение пульса при максимальной нагрузке**  **Прыжки в длину с места**  **Эстафетные прыжки (кто дальше прыгнет)**  **Низкий Старт** |  | измеряют пульс 140-150 у\м  выполняют по группам одновременно, по очереди  выполняют прыжки в группах по одному  и.п. – толчковая нога впереди, маховая за толчковой. Руки у черты начала дистанции. Команда «Внимание» - таз поднимается вверх, ноги напрягаются для толчка. Тяжесть тела постепенно переходит вперед на руки. Голова прямо. Ноги не следуют выпрямлять,  надо суметь удержать мышцы в «пружинном» состоянии, чтобы по команде «Марш!» они сразу сработали на толчок. Команда «Марш!»-одновременный толчок обеими ногами. Маховая делает длинный шаг. Плечи поднимаются на третьем – четвертом шаге тело вертикально. Чаще работают руки и ноги. остерегайтесь удара коленом маховой в лицо – поднимайте голову, взгляд на 10 метров вперед. Выполняют по группам после сигнала.  Одна группа прыгает, другая считает, третья ждет.  Напомнить условия и технику бега. Особое внимание поворотам. В одну шеренгу, интервал 1м, все одновременно. Результат по последнему. | | выявить слабых студентов  выявить прыгучесть  Следить за техникой выполнения  следить за дыханием, темпом  следить за скоростью  следить за самочувствием студентов. |
| **Прыжки на скакалке**  **Челночный бег**  **(10\*5)м** |  |
|  |  |  |  | |  |
|  | **Эстафеты**  **1.Бег с низкого старта**  **2.Бег с мячом**  **3.Прыжки на скакалке в движении** |  | По группам выполняют задания, соблюдают дистанцию между колоннами | |  |
|  | **Упражнения на координацию в пространстве**  **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**  Построение  измерение пульса  итог урока  выставление оценок за работу на уроке  домашнее задание  прощание |  | По команде «Разойдись!» группа расходится в хаотичном порядке по залу, по команде «Становись справа!», «Становись слева!», «Становись по кругу!» группа становиться на то место, на которое указывается в команде.  70-80 у\м  Преподаватель  Подготовиться к зачету- скакалка, отжимание, подтягивание  преподаватель | | Следить за точным выполнением задания |